

# callanetics

**Callanetics, 80-talets stora träningshype gör comeback!  
Både Madonna och Gwyneth Paltrow tränar Callanetics  
och många söker sig tillbaka till denna effektiva träningsform, som ger långa smidiga muskler.**

Callaneticsprogrammet, som med minirörelser och utan redskap blev känt för att effektivt forma kroppen på 80-talet, är nu en riktigt het träningsform igen! Från Callanetics utvecklades Cantienica av Benita Cantieni, som själv utbildade och tränade grupper i Callanetics i Schweiz. Hon tog fram en träningsform som även riktar sig till människor med speciella önskemål och behov, som ryggträning, ansiktsträning, styrketräning, mammaträning, mm.

Även Callanetics har vidareutvecklats sedan starten och med **The Callanetics Evolution** erbjuds du en skonsam men effektiv träning. **The Callanetics Evolution** är en fräsch Callanetics som har fördjupats med Cantienica. Även Pilatesinstruktörer har nu börjat intressera sig för den här träningsmodellen, eftersom den har en så kraftfull effekt i kroppen, samtidigt som den är så skonsam, att alla som vill kan träna.

Med **Margareta Swartling** kan du komma igång från första lektionen. Hon är utbildad i båda träningsformerna och coachar var och en vid varje övning. Därför är också grupperna små, max 10 personer. Du som är ny, får en genomgång på 30 minuter före din första lektion. Precisionen av övningarna gör att de ger effekt direkt. Det är inte för inte som Callanetics slogan på 80-talet var "10 år yngre på 10 timmar". Det kan vi inte utlova– men en fastare och smidigare kropp.

**Balance Your Life relanserar nu Callanetics på Lidingö och i Stockholm**

Stockholm, Grev TUregatan 62: Tisdagar 09.00-10.00, torsdagar 17.30-18.30.

Kursstart 31/1 2012

Lidingö. Månvägen 21A: Måndagar 09.00-10.00, 18.45-19.45, onsdagar 08.30-09.30, 19.00-20.00. Kursstart 23/1 2012

Terminskort 1 gg i veckan 2.880:- (18 lektioner 160:-/st),

Terminskort 2 ggr i veckan 5.120:- (36 lektioner 142:-/st)

Läs mer på [www.BalanceYourLife.se](http://www.BalanceYourLife.se)

# & cantienica